



PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

A importância e os benefícios do consumo de frutas

Secretarias: Saúde e Assistência Social
Data de Publicação: 20 de maio de 2020
Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

Cada estação do ano tem as suas frutas típicas, inclusive o inverno. Consumir frutas com frequência faz bem para a saúde, já que elas são fonte de fibras, vitaminas e minerais, importantes para fortalecer o sistema imunológico e melhorar a qualidade da pele, unhas e cabelos.

Dica: Associe fibras (aveia, linhaça e semente de chia) às frutas, para diminuir a velocidade de entrada do açúcar no sangue.

- Confira os benefícios de algumas frutas típicas do inverno:

Laranja: Possui vitamina C, sendo essencial para o sistema imunológico. Importante consumi-lá na sua forma íntegra, pois o bagaço é rico em fibras que auxiliam o trânsito intestinal.

Maçã: Rica em fósforo, pectina (fibra solúvel que auxilia a combater o colesterol e a prisão de ventre), potássio, ferro, vitamina C e complexo B.

Limão: Rico em vitamina C e pode ser adicionado em molhos para saladas.

Kiwi: Possui alto teor de vitamina B6, niacina, potássio, magnésio, cobre, fosfato e fibras.

Bergamota: Possui vitamina A (essencial para o bom funcionamento dos olhos), vitamina C (age contra o envelhecimento cutâneo), complexo B (age no sistema imunológico e nervoso) e em bioflavonóides (antioxidantes que combatem o envelhecimento);

Abacate: Fonte de gorduras boas, vitamina E, A, B1 e B2; Rico em minerais como cálcio, ferro, fósforo e magnésio; Pode ser consumido puro, em saladas, mousses, utilizado como maionese e em vitaminas.

- Que tal um **docinho**? Aqueça as frutas no forno ou microondas e acrescente pitadas de canela ou cacau em pó para incrementar a preparação (banana, maçã e pêra ficam deliciosas).

Lembre-se, o inverno não é desculpa para comer em excesso, mantenha sua alimentação adequada e equilibrada, sempre associada aos exercícios físicos.



PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

- Dica de **receita saudável**: Panqueca de banana
- 1 banana madura amassada;
- 1 ovo;
- 1 colher de farinha de aveia.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes até a massa ficar homogênea. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje a massa. Deixe em fogo baixo até firmar dos dois lados e está pronta.

Cuide da sua saúde!

Por Tais Toazza, Nutricionista da Unidade Básica de Cotiporã.
